
3
SAEED ALNOBAN
فيزياء
السعادة
رتب قوانين حياتك لتبتعد عن الفشل
تليجرام
@mbooks90
سعيد النوبان
دار
سما

سعيد النوبان

فيزياء السعادة

الكويت: دار سما للنشر والتوزيع 2018

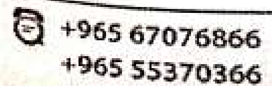
112 ص : 21.5 سم.

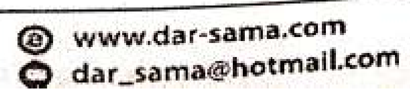
الردمك: 978-0-0-0-0

الطبعة الأولى

1439 هـ - 2018م




+965 67076866
+965 55370366


www.dar-sama.com
dar_sama@hotmail.com

darsama
dar_sama

اهداء

إلى كل من الهمني من المفكرين و الأدباء
الى كل من قست عليه ظروف الحياة
الى جميع افراد اسرتي وكل من شجعني
الى احلامي التي اجتهدت لتحقيقها وكانت السبب
في وصولي و سعادتي

مقدمة

كنت مثل الجميع انشغل دائماً بالجانب السلبي للأمور الجانب السوداوي الذي لا نرى فيه غير الظلام ولا نجد فيه إلا الضياع فتساءلت عن الطرق التي يسلكها الناجحون فوجدت في روايات الحكماء أن "الامل و التفاؤل و الثقة بالنفس و الاصرار الا منتهي " هي عوامل النجاح الرئيسية فقررت العمل بهذه النصيحة ومن ذلك الحين و انا المس مفاتيح الامل و البهجة ففوجئت بتغييرات كبيرة في حياتي وطاقة تحطم جميع الحواجز و تجتاز العقبات و تعصف بالصعاب فتحسفت على ما اضعته من حياتي في ركن اليأس

و الاحباط ، ولكن أن اجد نفسي الآن افضل من أن اجدها متأخراً وها انا الآن احلق عاليا و احتضن احلامي واحد تلو الاخر و اجد حقيقة نفسي القوية الذكية الجميلة التي هزت صورتها البشر سابقاً .

- انا لست خبير تنمية بشرية ولا استاذ في تطوير الذات و إنما شخصاً مثلكم واجهته تجارب و ظنها مستحيلة الحل و استطاع حلها و استمع جيدا لتجارب الاخرين الذي اجتازوها فقرر كتابة هذه الكتاب لتحفيزكم و تشجيعكم و تعزيز ثقتكم بأنفسكم ومساعدتكم لاجتياز المصاعب التي تواجهكم وتغيير نظرتكم السلبية للأمور الى إيجابية . و مثلما يقال : "اسأل مجرب ولا تسأل طبيب "

" تعمدت صياغة الكتاب بهذا الشكل البسيط و بمفردات سلسة ليسهل وصول المعنى و الفكرة لكل القراء من جميع الفئات العمرية حتى الأطفال "

نافذة :

يختلف مستوى الرغبة في الحصول على شيء من انسان الى أخر وتختلف مفاهيم الحاجة عند البشر قد تجد مفاهيم اشباع الرغبة تختلف كل الاختلاف بين شخصاً و اخر احدهم يرى الوظيفة عاملاً للرضاء و السعادة و اخر يرى راحة البال هي العمود الرئيسي لحياة جميلة و رضية وكلّ بحسب حاجته تترتب عنده الأولويات ولكن مستوى التعلق بتلك الحاجة هو العامل الاساسي الذي يحدد نسبة السعي للحصول عليها .

قرارك الأول

" لا قيمة للصفر بدون رقم أخر يسنده ولا قيمة لبدايتك بدون خطوات بجانبها "

كل الاشـــياء من حولنا لا قيمة لها عندما تكون في نقطة الصـــفر "نقطة البداية" وتبدأ قيمتها بالزيادة كلما تحركت وبحسب حركاتها تكون قيمتها إن أردت لبدايتك الصـــفر قيمة كبيرة اضـــف لها إنجازات وستراها تثمر وتزداد مثلما يزداد العداد بإضـافة الصفر وتبقى البداية التي كنت ترى بأن لا قيمة لها هي الســـبب في كل زيادة مضافة لعداد إنجازاتك .

نصـيحة : مهما كانت صـعوبة البداية بالنسـبة لك كبيرة حاول ولا تيأس فالنظر للأشياء عن قرب أكثر وضوح و أسرع في اكتشـاف الحلول عن النظر اليها من بعد .

قرارك الثاني

" رتب أهدافك من الاصغر إلى الأكبر كي لا تندرج أنت ايضا في ركن المحبطين "

يحق لنا جميعاً وضع خطط لأحلام كبيرة ولكن الرضاء بجزء من تلك الاحلام عاملاً مُساعداً للوصول لما هو أكبر وعلى سبيل المثال انا عندما قررت كتابة هذا الكتاب مع انه يسلك مسارا اخر عن كتبي السابقة ولكنني كنت امتلك الشجاعة الكافية لخوض هذه التجربة وكي لا تتسدل امامي الافكار السلبية وكي لا اتكاسل قررت كتابة (50) صفحة فقط مع أن هدفي كان اكبر و وضعت اسما ايضاً و صممت غلافاً بسيطاً كي تكون هذه الاشياء عوامل مساعدة و محفزة لي على السعادة و الاستمرار فبدأت بالكتابة الى أن وصلت للصفحة (50) فزدت حماس وقررت ان اصل الى (80) صفحة و وصلت الان وها انا اخطط لإكمال الكتاب إلى (90) صفحة مثلما خططت مسبقا له .

نصيحة : ضع لأحلامك خطوات متدرجة كي يزداد حماسك وترى الوصول اسهل بكل خطوة وعندما تصل ضع سقف اعلى واسعى للوصول له ، إلى أن تصل للحلم الكبير .

قرارك الثالث

" تجنب التهويل و الدراما عند حاجتك لاتخاذ قرار في حياتك كي لا تزيد من ضررها عليك "

تهويل افكار التعبير عن مواضيع تتعلق بمجريات حياتك عند الحاجة لأتخاد قرارات و ايجاد حلول لها لن يؤدي للوصـــول لحل صحيح لأن الحجم و الخيال الواسع الذي تجد له الحل لا يتناســب مع المســتوى المنخفض من حجم المشــكلة الحقيقي لذلك اولا تجنب التفكير بأنك وحدك من يقع في المشـــاكل وتجنب ايضـــا الخيال الواســـع و العواقب الخيالية الاكبر من حدها و الشكوك و المخاوف و ابدأ بالتفكير بها وحلها و كأنها مشكلة عرضت عليك من صديق وستجد نفسك تبدع في ايجاد افضل و اجمل الحلول كما هي عادتنا دائما نبدع بنصح الغير ونتجاهل نصح انفسنا .

نصيحة : تهويل المشاكل التي تمر بنا يزيدها ضررا علينا أكثر من التعامل معها ببساطة لأنه يضاعفها .

قرارك الرابع

أن تقنع نفسك عن ترك شيء أفضل لك من أن تتنازل عنه

عند اتخاذ قرار التنازل عن شـــيء في نفس الحين أنت تقرر اجبار نفسك بالتخلي عن ذلك الشيء فقط مجبراً دون التخلي عن اثارة

و جوانبه التي ســتورثنا اياها فور التخلي عنه وســتعكس مشــاعر ليسـت بجيدة وسـتسـتمر لفترة طويلة من الزمن لكن إقناع النفس بالتخلي عن شـــيء هنا تتوفر عناصـــر الاقتناع و التخلي عن ذلك الشـــيء بكامل توابعه وتنتهي فوراً بمجر اقناع النفس و ارى أن أفضــل الطرق لعلاج اقناع النفس عن التخلي عن شــيء هو النظر في ســلبياته وما تعكســه لنا من أمور ســيئة و مزعجة في حياتنا و الثقة بأننا نستحق أفضل من ذلك .

نصـــيحة : أنت تســـتحق كل ما فيه خيراً لك و تقديراً لمكانتك ونصـــيحتي أن تعزم عن التخلي عن كل ما ينقص من قيمتك و مقدارك لأنك مقتنع بذلك وليس لأنك مجبر على التنازل عنه.

قرارك الخامس

" الانتقادات العالقة تصبح حاجزا للوصول "

الانتقادات التي يصبها البشر في اذاننا من حولنا تصبح حاجزاً لنا عندما نصدقها ، وفي الحقيقة هي لا صحة لها ولا تكن للواقع شيئا ولكن الوقوف عندها وتأملها يثبت لنا بأننا فعلا لا نملك القدرة كما قيل لنا .

ولكن لو اخدنا كل ما قيل لنا و ازحناه جانبا و بدأنا بتنفيذ ما كنا نخاف تنفيذه سنجد أن كل تلك الانتقادات و الاعتقادات ما هي الا كدبات قيلت لنا و اوهمنا انفسنا بأنها حقيقة.

نصيحة : لا تعر أي انتباه لكل إنتقاد سلبي لأن العمل به و تصديقه سيصبح حاجز وهمي يوقفك عن تحقيق اهدافك .

قرارك السادس

لا تقس مستواك بقدر انتقاد الناس لك

الخطأ اساس كل نجاح وكل خطأ بمثابة خطوة صعود في سلم النجاح من الوارد أن تتعثر في الصعود لكن لا تجعل من ذلك التعثر حاجز وقوفاً لك .

ستجد في كل خطوة العديد من الانتقادات من اولئك اللذين علقوا في تلك الخطوات ولم يستطيعوا تجاوزها فأصبح شغلهم الشاغل احباط كل مارٍّ في طريق النجاح ، لذلك كن قوياً بشخصية قوية وثقة عالية و انطلق بكل شجاعة نحو حلمك حتى تصل .

نصيحة : هناك نصائح تصلح منك و هناك نصائح تدمر شيئًا منك لذلك انظر و تمعن و تفحص تلك النصائح بدقة قبل العمل بها ، ولا تنسى أن حولك الكثير من اعداء النجاح الذين حاولوا الوصول لما وصلت له وعجزوا او انهم تمنوا الوصول ولكن طاقة كسلهم طغت على هدفهم .

قرارك السابع

من اسباب النجاح وضع الخطة و الخوض في اول خطوة

يتكون اليوم من (24) ساعة اي ما يعادل (1440) دقيقة لو استفدنا من ساعة واحدة يومياً اي (60) دقيقة لتحقيق خطوة من خطوات الوصول لأهدافنا او البحث عن طرق للتغيير من انفسنا او تعلم مهارة جديدة او حتى التفكير في الاشياء التي نراها صعبة الوصول ومعرفة الاسباب التي جعلتنا نراها بتلك الصعوبة سنشعر بتغيير كبير في حياتنا بعد مرور شهر و انجاز الكثير من الخطوات بعد مرور عام و الوصول لما كنا نراه مستحيلاً بعد اعوام . ستجد نفسك شخصاً أخر كنت تحلم و تتمنى أن تجده قبل اعوام .

- إبدا هذا التغيير من الآن فور وصولك لهذه الصفحة وسترى النتائج بعد ايام .

نصـــيحة : اســـتفد مـــن وقتـــك ولـــو بأشـــياء بســـيطة يوميـــاً وســـتجد التغييـــر الكبيـــر بعـــد فتـــرة ليســـت بطويلـــة و هـــذا التغييـــر سيشـــجعك أكثـــر علـــى الاســـتمرار فـــي التطـــوير من نفسك .

قرارك الثامن

" افعل ما يحلو لك فلا سلطة لأحد عليك غير الله "

إرضاء الناس غاية لا تدرك لذلك أفعل ما يحلو لك بالقدر المعقول الذي لا يخالف أمور دينك ولا يغضب ربك فقط راعي هذا الشيء اما عن البشر فكل انسان منهم يفعل ما يحلوا له و أنت كذلك.

ك الغناء مثلا حتى و إن قيل لك أن صوتك ليس بجميل قل لهم يكفي بأنه يروق لي فلا حاجة لاحدكم عندي ، لا تجبر نفسك بالتقيد بما يراه الاخرين مناسب لا تجعل من حياتك شيء يترتب بما تهوى انفسهم ، تفرد بنفسك و بشخصيتك و أفعل ما تراه أنت مناسباً لا ما يراه الاخرين مناسباً لك .

نصيحة : الحياة واحدة فقط سنعيشها مرة لذلك قم بإنجاز كل ما تحلم به و أفعل كل ما يحلو لك بشرط أن لا يغضب ربك و إن كنت من الناس اللذين يقدمون اراء الاخرين عليهم سيمر عمرك وستجد نفسك بعد مضي العمر لم تحقق شيء مما حلمت به بل حققت ما راوه هم مناسبأ لك .

قرارك التاسع

" ليسَ كُل ما يلمع ذهبا "

WILLIAM SHAKESPEARE

لا تجعـل مـن المظـاهر معيـار اساسـي لقيـاس جمـال الأشياء و نقائهـا لـيس كـل جميـل مظهـر دو اخـلاق حميـدة و لـيس كـل بسيط مظهر سيء الخلق.

الجمـال لا يقـاس بالمسـتوى المـادي ولا المظـاهر يقـاس بـالفكر و طيبة القلب و وحسن الخلق الحميد و روعة المعاملة.

نصيحة : لا تتسرع في تقييم البشر من خارجها اظنك قد جربت فاكهة شهية المظهر من الخارج ومخالفة لكل توقعاتك من الداخل.

"وكذلك البشر"

قرارك العاشر

" الحياة ك المسرحية ما يهم هو حسن ادائها وليس مدتها "

LUCIUS ANNAEUS SENECA

لا تؤجل شيء تمتلك قدرة إنجازه اليوم الى حين غير معلوم

ولا تحطم رغبتك في القيام بعمل بأنه يفوق سنك ، اصنع كل ما تستطيع صنعه.

ضع بصمة جميلة لك عند الجميع اختلط بأصحاب النجاح وتجنب من يرون جمال خلق الخالق وابتعد عن من يقيسون حجم الانجازات بكبر السن ، أحسن التصرف تريث عن اتخاذ القرارات اصنع لك شيئاً يخلد و يذكر حتى بعد رحيلك بعد عمر طويل.

نصيحة : اصنع لنفسك شيئاً جميلاً دع الجميع يقلدك حتى و إن كان شيئاً بسيط ستصل لما هو أكبر و اعلى بالتدريج ، لا يوجد شخصاً بالعالم خلق ذكي ولكن اجتهاده و محاولاته وفشله صنع منه شخصاً ناجحاً.

قرارك الحادي عشر

لا يتصف البشر بالكمال لذلك لن يكون من حولك مثلما أردت أن يكونون

لا داعي لإهدار الوقت في التدقيق بتفاصيل من هم حولك ولا تسعى لتغيير شخصية احدهم لأن ذلك ليس حق من حقوقك.

الحُب هو أن تقبل من تحب بكل مميزاته وعيوبه.

الحُب أن تنصحه لما هو أفضل لا أن تجبره لتغيير شخصيته لما تراه أنت أجمل.

دع من حولك يرى جمال حياته كيفما شاء وكيفما خطط لها كي لا يأتِ ذلك اليوم الذي يلقِ به اللوم عليك لأنك اجبرته لعيش حياة عاشها ونفذها فقط لإرضائك ولم يعش كيفما خطط لها هوَ.

نصيحة : لا ترى قوتك في من ضعف امامك خوفا من أن يخسرك كي لا يريك الله قوته في من ستضعف إن فقدتهم.

قرارك الثاني عشر

" لا يمكن لأحد أن يقلل من قيمتك دون موافقتك "

ELEANOR ROOSEVELT

أنت من يصـــنع لنفســـه مكانة عند الجميع و أنت من يحدد معاملة الاخرين لهُ إن كنت دائم التنازل و الرضـاء بفرض اراء من حولك عليك وتقديم قرارتهم على الأمور الخاصــة بحياتك ســتصـبح ذو شـخصـية ضـعيفة يتحكم بها وبكل امور حياتك كل عابر وحينها لن يضع لك احد قيمة .

اما في العلاقات الاسـرية انعكاس قيمة و شـخصـية الفرد تكمن في معاملة الاباء له امام الجميع ، إن تعرض للإهانة الدائمة سـيفقد شـخصـيته اولاً من ثم احترامه عند الجميع مما سيسبب له عقدة قد تصاحبه مدى الحياة.

اما في العلاقات الزوجية هنا يحدد الزوج قيمة زوجته امام اهله ومن حوله اما أن تصـبح شـيء للإهانة و اما أن تحترم و تكرم ك الأميرات.

نصيحة : أنت من يحدد احترامك و احترام المقربين لك امام البشر اما أنت ترفع من قيمتك وقيمتهم او تهبطها ، ولن تقف هنا المشكلة بل ستنعكس على سلالتكم القادمة.

قرارك الثالث عشر

" لا يمكن أن تعبر المحيطات حتى يكون لديك الشجاعة أن تغيب عنك رؤية الشاطئ "

Christopher Columbus

المجازفة مطلوبة احيانا للخروج عن الاطار المعروف المعتاد و التفرد بشـــيء جديد بعيداً عن التكرار و التقليد لذلك يجب عليك المغامرة و امتلاك الشـــجاعة الكافية لتبحر بعيداً عن ما هو معتاد ومتعدد النتائج المعروفة .

نصـيحة : الطائرة لن تصـــل بحمولتها إن لم تجازف وتحلق بعيداً عن امان الارض و السـفينة لن تصـل دون أن ترخي حبال مرفئها وتتحمل هيجان ومخاطر البحر و كذلك أنت لن تصـل لمنطقة اخرة و أنت متمسك بحائط الامان .

قرارك الرابع عشر

" لا تفسد روعة اليوم بتساؤلات الغد "

لا ننكـر أن جميعنـا يضـع الـف حسـاب للقـادم فـي حياتـه ولكن لـيس مـن المنطـق أن تضـيع ايـام حياتنـا فـي انتظـار القـادم ، لو أن الله خلق لنا ذلك الانتظار لما كتب لنا مجريات هذا اليوم.

مـن لـم يعـش لـذة اليـوم لـن يسـتطيع عيـش لـذة الغد سيقضـي كل ايـام عمـره فـي ترقـب احـداث القـادم ، لـذلك مـن الأفضـل أن لا نعيـر الماضــي اهتمامـاً كبيـراً و نشــغل تفكيرنـا فيـه بـل نعيش اللحظة التي نحن فيها الان وننجز لأجل أن يأتِ قادم أفضل.

نصيحة : التفكير في المستقبل يفسد لذة اللحظات الجيدة التي نعيشها الآن و الانشـــغال بالماضـــي يهدر وقتنا الحالي الذي قد نصـــنع به اشياء تغير ذلك القادم الذي نخاف قدومه.

قرارك الخامس عشر

" نصف الاخلاق تأتِ من التربية ونصفها الأخر من البيئة المحيطة بالإنسان"

مهما كانت تربية الفرد جيدة يبقى لتأثير البيئة المحاطة دوراً كبيراً في انعكاس الاخلاق و المعاملة مع الاخرين ، يكتسب الفرد التصرفات ممن يراه من تعامل المقربين له مع الأخرين فيصبح ذلك احد اطباعه ، لذلك دائما أختر من هم حولك بشكل جيد كي لا تمتزج طباعهم مع تربيتك الذي تعب والديك عليك فيها طيلة ما مضى.

نصـــيحة : انعكاس طباعك تكتســـبه مما تراه ممن هم حولك لذلك بيدك قرار اختيار الهيئة التي تحب أن يراك بها الاخرين.

قرارك السادس عشر

" كُل ناجح كان مثلك في يوم من الايام يرى ذلك النجاح بعيدآ "

لم يخلق البشر عالما بكل شيء . ولا معيار للذكاء ولا مستوى.

ذكاء العقل عبارة عن مخزون مما أكتسب الانسان من خبرات

و اجتهاد و مثابرة ومجهود و ســـهر و تعب وتجارب و فشـــل و انتقاد من ثم امتزج كل ذلك بنجاح صـــغير كبر مع الاصــــرار و المتابعة حتى وصل لما نراه الآن امامنا من مستوى و تميز كبير.

لذلك أنت ايضـا تستطيع الوصـول لحلمك وتحقيق كل ما ترغب به فقط أنت الآن بحاجة لما سـبق بالإضــافة الى التحلي بالصـبر وثق تماما بأنك ستصل.

نصـــيحة : لا يــأتِ النجــاح فجــأة ولا يــأتِ التميــز بمصـــباح عـــلاء الـــدين لكـــل شــــيء طريـــق أن ســـار الانســـان عليـــه وصل.

قرارك السابع عشر

" لا يشعر الفرد بقيمته وحياته من دون وضع أهداف له "

لن يشعر الفرد منا بأهمية نفسه و وجوده من دون وضع أهداف و احلام و امنيات يسعى للوصول لها ولن يستطيع الفرد منا أن يفعل تلك الأشياء طالما يفضل هو العيش في حلقة الكسل و الضعف و فقدان الأمل من الحياة.

يجب على الفرد حب نفسه اولاً من ثم السعي للوصول لمخططاته و احلامه لتغيير من روتين حياته الذي كلما طالت فترة بقائه بها كبر حجم الملل و اليأس من الحياة . و أكثر الاشخاص الفاقدين للأمل من الحياة هم الاشخاص اللذين لا يسعون للتطوير من حياتهم ولا توجد لديهم مخططات يسعون الوصول لها.

نصــيحة : حجم الفراغ في حياتك ســبب في ادخال التعاســة عليك لذلك كن دائم الانشــغال اســعى اطمح جرب حاول غير من روتين يومك بشكل دائم و متجدد.

قرارك الثامن عشر

" الكذب خطأ و الكذب على النفس خطر "

كلٌ منا مرّ عليه موقف قرر فيه استخدام الكذب لتجنب موقف ما ، بعض تلك الكذبات صغيرة و بيضاء وتمر دون عواقب وبعضها الاخر كبيرة وقد تسبب لنا خسائر عديدة في حياتنا لذلك لا تضع خطاك في طريق الكذب لأن نهايته تأخذ الى الهلاك والاخطر من ذلك أن يكذب الانسان كذبة من ثم يعيشها ويصدقها سيبقى بقية حياته يعيش على الوهم.

نصيحة : حبل الكذب قصير لا بد أن يأتِ يوم وتنكشف تلك الكذبة و الاكثر خطورة هي تصديق تلك الكذب.

قرارك التاسع عشر

" إن تركت الخوف من الفقر يسيطر على حياتك
فإنك بالنتيجة ستحصل على طعامك لكنك لن تعيش "
(مقولة)

الخوف من الشيء يفقدك لذته و متعته يبقيك طيلة ما تبقى من ايام حياتك متخبط ما بين التساؤلات التي مهما أجبت عليها لا تراها مقنعة.

تصل للشيء الذي تخاف منه ولكنك لا تستطعمه لأنك تفكر بأنك ستفقده غداً ف ينتهي اليوم وما ملكت دون أي فائدة.

نصـيحة : لا تفسـد لذة الشـيء الذي بين يديك الآن خوفاً من أن لا تجده في المستقبل لأنك ستخسر الشيئين بنفس الوقت.

قرارك العشرين

" الرزق لا يتمثل بالمال فقط ، فقد يرزق الله بأشياء أخرى لا تأتِ بها اموال العالمين "

من الخطأ أن ينسب اغلبنا صفة الرزق للمال ولا يلتفت لأي شيء اخر اهداه الله إياه ولا يدرجه في قائمة النعم و ذلك الخطأ الكبير الذي يرتكبه معظم الناس مما يؤدي الى فقدان تلك الأشياء.

"الله يُحب العبد الشاكر و الحامد للنعم"

تترتب النعم في كل ما اكرمك الله به في جسمك وحياتك ومن حولك ، حتى تلك الأمور التي ترغب بها و يبعدها الله عنك لحكمة

ونعمة لا تعلمها ولكنه يعلمها .

نصيحة : المال لا يأتِ بكل شيء فقد يرزقك الله بزوجة مجرد وجودها يغنيك عن كنوز الدنيا او يرزقك بطفل دفع غيرك كل ما يملك ليرزقه الله مثلك.

هناك نعم كثير حولنا و امامنا سنشعر بها ونشكر الله عليها عندما نلتفت لمن هم فاقديها حولنا.

قرارك الواحد و العشرين

" قلبك المحطم لا يعني أن الأمل مات تحت انقاضه "

اصبحنا في زمن ينتهي جزء لا يستهان به من العلاقات قبل حدوث الوعود المقررة لانتهائها ومخالف لكل التوقعات.

لا مكان للوعود في اغلب علاقات زمننا ، و الاخلاص شيء قديم قد رحل اصحابه ولكن هذا لا يعني أن نحصر أنفسنا في حلقة اليأس وفقدان الأمل لأن هذا لا يليق بقلوبنا الوردية التي ذبلت بسبب اهمال و هجر اولئك الفاقدين للحساس نحن اجمل و أرقى من ان يخيم الحزن في اعيننا على من لا يستحقون.

نصـــيحة : لا تفقــد الأمـــل بعـــد علاقـــة فاشـــلة ف الأمـــل لـــم يمـــت أبحـــث عنـــه ســـتجده بـــين انقـــاض حطـــام تلـــك العلاقـــة خده و انطلق به من جديد.

قرارك الثاني و العشرون

" ماذا لو أن العنكبوت الذي قتلته في غرفتك
يظن طوال حياته بأنك رفيقه بالسكن "

Dostoevsky

بعض الأشـياء من حولنا لا نعيرها أي اهتمام ربما لأنها لا تشـعرنا بوجودها فيصبح لا وجود لها في حياتنا.

ليس كل صـــامت حولك تظن بأنه لا يحبك ف البعض الصـــمت خصلة من طباعة.

احيانا يأتِ الصـمت بمقدار معزتنا للشـخص ، فيدخله صـراخ يهزه صداه ليتحدث ، وصوت أخر يخاف الحديث خوفاً من الفقدان.

يكتفي البعض بالقليل مع أنه بمقدارهم الحصـــول على الكثير لكنهم لا يملكون الجرأة الكافية للمصارحة.

نصـــيحة : لا تتســـرع بالحكم على من هم حولك من الممكن أن يجاملك الكثير دون فعل ومن الممكن أن يفعل شـخص واحد ما كان يتحدث عنه كل المجاملون ولكن بصمت.

قرارك الثالث و العشرون

" إن لم يعجبك مكانك قم بتغييره ، أنت لست شجرة "

Jim Morrison

الاستسلام لليأس والتكاسل عن النهوض و الرضاء بالواقع من أشد أمور الفشل التي نعاني منها بشكل أكبر في الوطن العربي.

بقدر العزيمة تتحقق الأمنيات فلسماء لا تمطر المستحيلات

و إنما يدفع ويساند رب السماء من يسعى للوصول.

أنت لســت مجبر الخضــوع للهزيمة لأن باســتطاعتك التغيير من نفسك و وضعك ويعود كل ذلك لمقدار إصرارك ، قد تواجه بعض الصعوبات في اول الطريق لكن سيتلاشى كل ذلك كلما زاد اتساع خطواتك .

نصيحة : أبحث دائما عن النجاح و أسعى عند كل وصول للتطوير من نفسك و احرص على أن تطمح أكثر ولا تكتفي بنجاح محدد.

قرارك الرابع و العشرون

" لا تنظر للماضي إلا في حالتين : أخذ العبرة وكسب الخبرة "
Jim Garrison

تنتهـي اللحظـة بعـد مرورهـا تفنـى لا يتبقـى منهـا إلا شـواهدها و احـداثها ومـا خلفنـاه مـن نجاحـات و خسـائر و تجـارب و دروس قـد تفيـدنا فـي المسـتقبل نأخـذ منهـا العبـر لنتجنـب بعض دروس و اختبـارات ايامنـا القادمـة ونتفاداهـا، ونكتسـب الخبـرة بالتمييز ما بين :

مـا يسـتحق فعـلا ومـا بـين مـا ظننـاه يسـحق و بـالحقيقـة هـو عكس ذلك .

نصيحة : أنسى ما مضى من حياتك وفكر بما هو آت بالمستقبل ، عش يومك بكل تفاصيله ولكن قبل اتخاذ أي قرار استعيد الماضي لوهلة و أنظر هل مر عليك درس كهذا أم لا .

" المؤمن لا يلدغ من جحر مرتين "

قرارك الخامس و العشرون

" الآمال العظيمة تصنع الأشخاص العظماء "
Edison

كلما اتسع نطاق امنياتنا ازددنا املنا.

و اشتدت رغبتنا في الحياة للوصول لمبتغانا فالأشخاص الخالين من الآمال و الأهداف تقل رغبتهم في الحياة شـيئاً فشـيئاً بسـبب الملل الذي يصيبهم وعدم وجود ما يستحق العيش من وجهة نظرهم لأنهم لم يضعوا لأنفسهم احلام يسعون للوصول لها فيصابون بفراغ كبير ممل في حياتهم يدرجهم في قائم اليائسين.

نصـيحة : في كل عام اكتب ما ترغب الوصــول له او تغييره في قصـــاصـــات ورق ولا تعود لها إلا في نهاية العام و انظر الى ما حققت و استبدله بأشـياء أخرى ترغب الوصــول لها، بهذه الطريقة ستغير من روتين حياتك وتشغل نفسك بما هو مفيد . وتحقق الكثير من الأشياء التي رغبت الوصول لها ولن تصاب بالملل أبدا .

قرارك السادس و العشرون

" ثق بنفسك فأنت تعرف أكثر مما تعتقد "

Benjamin Spock

كُلٌ منا بداخله قوة هائلة بعضنا من يصل لمفاتيحها و اسرارها ويستطيع إيقاظها و استخدامها و اولئك هم الاشخاص الذين يثقون بقدراتهم ويؤمنون ان كل الاشخاص المتميزين لا يفرقون عنهم شيئاً غير أنهم وثقوا بأنفسهم و اجتهدوا و اجتازوا كل العقبات التي وقفت امامهم حتى وصلوا.

والبعض الاخر يكتفي بما لديه من امكانيات بسيطة و محيط صغير فيعيش في فراغ و ضعف شخصية طيلة حياته ، ولا وظيفة له غير انتقاد الاشخاص الناجحين اللذين لم يستطع الوصول لمستواهم.

نصـيحة : لا تكونـوا كالجمـاد لا طمـوح لكـم ولا هـدف ثقـوا بأنفسـكم لأن باسـتطاعتكم أن تفعلـوا أكثـر ممـا تتوقعـون فقـط لـو قررتم التجربة .

قرارك السابع و العشرون

" الطاقة السلبية التي اكتسبتها ممن هم حولك سبب في حالة النقصان و الخجل التي أنت فيها "

شـــعورك بالنقص و الخوف او التردد عن الاجابة او مشـــاركة الاخرين بعض الاحيان في بعض المهارات ومواقف الحياة ســـببها الطاقة الســـلبية التي شـــحن بها مخيلتك من هم حولك لاختبار مدى ثقتك بنفســـك و يمكننا القول ايضـــا لغيرتهم منك ومعرفتهم بمدى قدرتك و ذكائك لتحطيمك كي لا تصل لمبتغاك .

يجب عليك افراغ نفسك من كل تلك الطاقة السلبية لأن لا حقيقة لها ومخالفة و مختلفة كل الاختلاف لقدراتك و مســـتواك ، اتخذ قرار وتخلص منهـا و واجـه تلـك المخـاوف لمرة واحـدة فقط و حينهـا ســـتتلاشـــى كل تلك الافكار الكاذبة التي زرعها فيك من لا يريدون الخير لك .

نصــيحة : لا تنصــــاع خلف الجميع وتعتاد تصـــديقهم دون تجربة خصوصا في الامور التي تخصك و التي لا يعلم مدى قدرتك عليها احد غيرك لأنك لن تجني من اقوالهم غير الاقوال الكاذبة .

قرارك الثامن و العشرون

" لا يستطيع احد ركوب ظهرك الا اذا انحنيت "

Martin Luther King

تكرار المجاملات و تقديس الاشـــخاص وتقديم آرائهم دوما على آرائنا يعكس لهم شـــعور العظمة و الملك فيعكس ذلك الشـــعور لهم بأنهم الافضـــل و الاكثر فهما ويحق لهم التســـلط وفرض الكلمة و القرار علينا لأننا كنا السبب الرئيسي بعكس صورة تصغرنا امامهم طيلة ما مضى.

نصـيحة : إن اردت المجاملة جامل بالمقدار المحدود بحيث انك لا تعظم من احد وتصـغر من نفسـك كي لا يروا انفسـهم اعلى مقداراً منك فيصغروك.

قرارك التاسع و العشرون

" كل خط نهاية هو بداية لسباق جديد "

Lil Wayne

النهايات ما هي الا بداية لمراحل جديدة من الحياة تحمل لنا الايام فيها مجريات و احداث تختلف كل الاختلاف عما سبقها.

فلا تجعلوا من كل نهاية نقطة تقف عندها حياتكم لأنها بالحقيقة هي فاصلة ننتهي فيها من حدث لننتقل من بعدها لحدث اخر قد نجد فيها ما يعوضنا عن الخسارات السابقة.

نصيحة : كل الاشياء المنتهية لا تستحق الوقوف او الرجوع لها الا بحالة اردنا الاستفادة من تلك الدروس التي مررنا بها فقط.

قرارك الثلاثون

" مقامات الناس لا تقاس بما يملكون بل بما يصنعون "

لا دخل للبشر في اشكالهم و الوانهم و اوضاعهم المادية و ظروفهم المعيشية كل تلك الأشياء مما كتبه وصنعه الخالق للخلق فلا تضع معايير و صفات تعامل بها الأشخاص اللذين ستقابلهم في حياتك لأن الله خلقنا جميعنا سواسية ويجب أن نعامل الجميع بنفس طيب التعامل

" الاغنياء و الحكماء و اصحاب السلطة اللذين يكن الجميع لهم كل الاحترام في التعامل قد يكونوا اغنياء مال ولكنهم فقراء اخلاق و ايمان و نقاء قلب. "

نصـــيحة : إن فرقت في تعاملك ما بين الناس ســـيأتي الله لك بمن يفرقوا التعـامـل فيمـا بينـك وبين الاخرين فلا تظن بـأنـك عـالي المستوى ولا تظن أن حالك سيبق على ما هو عليه .

قرارك الواحد و الثلاثون

" السبب الحقيقي الذي دفعني الى الطيران هو أن أكون وحيدة "
- لطيفة النادي

" يقال إن الحاجة أم الاختراع "
فهي الطاقة التي تنتشــــل عقول البعض من تحت ركام الضــغوطات التي تعرض لها حين ضــاقت اتســاعاك قدرات تحمله ، فصنع ذلك التغيير للتخلص من مضايقات مشكلة ما اجبرته على اتخاد ذلك القرار .اي أنك قادر أنت على حل جميع مشكلاتك إن تعرضت لضغط يجبرك على حلها .

نصيحة : الخلاصـــة أنتم قادرين على صـنع التغيير ولكنكم بحاجة دافع و مبرر تسعون خلفه كي توقظوا تلك الطاقة .

قرارك الثاني و الثلاثون

" إن لم تصنع السعادة لنفسك ستبقى تتسولها طيلة ما تبقى من حياتك "

أقف في حيرة و تعجب ممن يسدلون للأخرين حكم و مواعظ وطرق تدلهم على ابواب السعادة ، وممن يصنعونها للأخرين اجواء تعدل لهم مزجاتهم ، ويحرمون انفســـهم من كل ذلك اظن أن لهذا التصـــرف جزاء و عقاب في يوم الحســاب لأن للنفس كما نعلم حق على الفرد . فهو يعلم ســـبل الســعادة والتنفيس عن النفس ولا يسلكها ، عود نفسك دائماً بتفضيلها على الاخرين لأن هي من سيجلب لك السـعادة فقط ليس احد اخر .

نصيحة : ما لا تفعله أنت لنفسك لن يفعله لك الاخرين

فـ على الاقل اتبع مبدئ المساواة مع نفسك و قدم لنفسك سبل و طرق و اجواء و تغيير يسعدك مثلما تفعل مع الأخرين.

قرارك الثالث و الثلاثون

" الحياة أشبه بالبحر إن لم تستعمل عقلك بها متت "

لا تسير الحياة وفق تيار معتدل وثابت أشبه بالبحر تارةً تراه هادئ و تارةً أخرى دو هيجان مشـــتد لذلك لا تعاكس الحياة ولا تجعلها تقودك الى حيت هي تريد ولكن استخدم عقلك كي تصل لما أنت تريد .

قد يبقى احد البحـارة على القـارب ينتظر أن يـأتِ اليه قوته ويموت مع أن حوله سبل العيش .

وقد يبحث بحار أخر ويســتعمل عقلة فيصــل لكل ما يريد و يعود سالما .

نصيحة : امامك كل سبل السعادة ولكن أنت بحاجة أن تبحث عنها و تسعى لتحدها .

قرارك الرابع و الثلاثون

" أنت لست أفضلهم ولكن تمتلك ما يتمنى غيرك امتلاكه "

الاكتفاء من اعمدة السعادة إن كان قوي ستبقى ثابت السير نحو أهدافك الصحيحة دون هدر أي وقت فيما لا يخصك.
اما إن كنت من اللذين لا يكتفون بما لديهم ستضيع الجزء الاكبر من حياتك ما بين الحسد و الغيرة ولن يتبقى معك أي وقت لتفعل شيء لنفسك يميزك عن الأخرين .
لذلك أكتفِ بما لديك لأن غيرك يعتبر ما لديك من الامنيات و عود نفسك دائماً على الالتفات لمن هم في مستواك و اقل منك كي ترضى عن نفسك وتحمد الله على كرمه .

نصيحة : لا تحسد الناس على ما لديهم كي لا يحسدك أحد على ما لديك ، من يمتلك قوت يومه ومن يمتلك ذرية صالحة ومن يمتلك صحة جيدة ومن يمتلك زوجة صابرة مخلصة الخخ ، نعم هيَ اشياء بسيطة قد لا يعدها البعض من النعم ولكنها أكبر النعم ونسبة كبيرة من سكان الارض تتمناها.

قرارك الخامس و الثلاثون

" قد تكون الخسارة احيانا ربح لشيء كبير و انفراج لأزمة أكبر "

يقال "باختصار": أن هناك شخصاً مات كل من كان معه في القارب كان يأكل من البحر و الاشجار و يشرب من مياه الجداول
فبنى له كوخ صغير من الاخشاب كي يظلل عليه من حرارة الشمس و يدفئه من برودة الجو فأحترق كوخه و اشتد حزنه ولكن الدخان المتصاعد من الكوخ شاهده عابرين في سفينة فاقتربوا منه و نجاه الله من ذلك الضياع.
" من كتاب الرقص مع الحياة " .

الخلاصــة : كلما أشــتد عليك الحزن يأت الله بالفرج من بعده فلا تيأس وخلف كل خسارة نجاه و نجاح و خير كتبه الله لك

نصيحة : قال تعالى : (لا يحمل الله نفس الا وسعها) لذلك لا تقلق من ضيق صـابك ومشكلة وقعت عليك وخسارة هزتك و علاقة كسرتك فخلف ذلك خير قدره الله لك .

قرارك السادس و الثلاثون

" لا يوجد شخص غير مفيد في هذا العالم ما دام يستطيع تخفيف عبء الحياة عن كاهل شخص اخر"

Charles Dickens

كُل شخص في هذه الحياة لهُ وجهة نظر مختلفة وينظر للفائدة من منظوره الشخصي الذي من الممكن أن يراها شخصاً اخر بأن لا فائدة له ، فلا مانع من ذلك ولا يجب أن نحبط الاخرين و نوقفهم عن فعل شيء وله ولو فائدة بسيطة فقط لمجرد عدم اقتناعك أنت بها.

لن يعم الخير اذا استمرينا في احباط الاخرين وكسر حماسهم لمجرد عدم اقتناعنا بذلك الفعل

نصـــيحة : مثلما يقال أن يد واحدة لا تصـــفق لذلك لو أننا لم نتساند و ندعم بعضنا البعض لن نصل لشيء ولن يعم الخير أبداً .

قرارك السابع و الثلاثون

" لا سعادة بدون رضاء و تفاهم و تنازل "

كي يحب الفرد منا أي شـــيء في الحياة لابد اولا أن يرضـى عنه و يقتنع به وينظر للجوانب الايجابية فيه ويتقبل الجوانب السـلبية على أمل أن يجد حلول لتغييرها بالتدريج و بالتالي سيجد نفسه يتقرب من ذلك الشيء الى أن يحبه .

لو نظر كلٌ منا للجوانب السـلبية للأشـياء و تجاهل الجوانب الايجابية لن يتكيف معها حتى و أن فعلها سـيتعامل معها مجبور يؤديها فقط دون ذلك الرضـــاء الذي يجعله يبدع فيه كما نتفنن نحن ونبدع في الجوانب التي نحبها .

نصـــيحة : لا تنظر لســـلبيات الأمور بل أنظر لايجابياتها وتطرق في البحث عن حلول لإصلاح سلبياتها بالإضافة بهذه الطريقة ستستطيع حب الاشياء و ستجد المتعة في التعامل بها .

قرارك الثامن و الثلاثون

" النهايات ما هي الا خطواتنا الاولى في مراحل جديدة "

عند انتهاء أي علاقة في حياتنا نظن حينها اننا قد وصلنا هنا لنقطة النهاية المليئة باليأس و الاحباط و فقدان الأمل مع ان هذه النهايات قد تكون ايجابياتها احيانا تفوق سلبياتها حيت انها تبين لنا حقيقة اشياء عميت ابصارنا عن رؤيتها سابقا لفرط تعلقنا بهم يجب أن نعلم بأن كل نهاية عبارة عن نقطة بداية لبدأ مرحلة جديدة في حياتنا تحمل لنا تصحيحات للكثير من الأمور التي كنا نجهلها وخيراً وفيراً قد كتبه الله لنا كي يعوضنا عما فقدنا .

نصـيحة : لا تحزن عند فقدان أي شـــيء لأنه قد يكون فقدانه هو تلك الاســـتجابة لدعائك الطويل حين طلبت الله أن يبعد عنك كل سوء .

قرارك التاسع و الثلاثون

" لا مستحيل في الوقت الحالي من اراد الوصول لشيء سيصل "

لم يخيل لأجدادنا في العصور السابقة أن هناك شيء يستطيع الطيران غير الطيور ولا شـــيء يتصـــل الرســـائل غير المســافرين و أن المســتحيلات لا يفعلها الا الســحرة او الجن ولكننا اصبحنا في عصر كل المستحيلات أصبحت متاحة فقط لأن الانسان قرر الوصول لذلك .

عندما تقف امامك العوائق تذكر أن في العصور السابقة كانوا يظنون الاشياء التي وصلنا لها الان مستحيلة و الوصول لها بمثابة المعجزة ولكننا وصلنا فقط اسعى نحو هدفك وستصل.

نصيحة : امحو كلمة "مستحيل" من قاموس كلماتك وضع بدلا عنها "اسعى ستصل" و فعلا ان سعيت ستصل و الفرق ما بين الماضي و الحاضر يثبت صحة كلامي .

قرارك الأربعون

" دائما قل الخير فيما كتبه الله لنا "

دائماً كررها و قِل لعلهِ خيراً و الخير فيما كتبه الله لنا.
فقدان الاشياء التي نحبها قد تزعجنا اليوم ونكتشف غدا بأنها خيرا لنا ولو انها بقيت سنخسرها ونحن أكثر تعلقا بها وثق أن الله لا يقرب منك شيء الا لخير ولا يبعد عنك شيء الا لخير وقبل أن تتخذ أي قرار استخر الله وقل إن كان فيه خير لي يا رب فأجله لي و إن كان فيه شر فأصرفه عني .
وهناك العديد من التجارب التي قد تكون مرت عليك او على احد معارفك تثبت صحة كلامي .

نصيحة : إن ابعد الله عنك شـيء وعجزت الوصـول له فتأكد أن به خير لك فلا تحزن لأن بقائه قد يسبب لك اضـرار أكبر من هذه الخسارة .

قرارك الواحد و الأربعون

" يعود فضل نجاحي لتلك الكسرات و الخيبات و الهزائم فأنا من دونها كنت لن أصل "

تولد النجاحات من رحم التجارب فكل تجربة فاشلة لها الفضل في النجاح الذي وصلت له او ستصل له في المستقبل فلا يحبطك فشلك في جانب معين لأنها اضافة و درس ستتجنب الوقوع فيه بالمستقبل .
انجازك و خطى تقدمك نحو اهدافك مهما كان مستوى نجاحها هي أفضل من البقاء دون السعي للوصول فالوقوف بمنتصف الطريق أفضل من البقاء في نقطة البداية .

نصيحة : أسعى دائماً مهما كانت احلامك كبيرة للوصول لها أن تصل لمرحلة متقدمة أفضل من أن لا تصل .

قرارك الثاني و اربعون

" السعادة هي أن يقال اسمك في دعاء احدهم كل يوم و أنت لا تشعر"
-مصطفى محمود

ضـع بصـمة جميلة لك في الحياة اصـنع شـيئاً جميلاً مع ذكره يتذكرك النـاس بحـديث خير بـدلا من اهدار وقتك في تتبع الخلق فيما فعلوا و قالوا لأن كل ذلك لا يعنيك .

فدعوة واحدة صـــادقة بكلمات بســيطة يتذكرك بها احد الاشخاص كفيلة بتيسير العديد من الامور في حياتك قد تكون نســيتها ولكن ذكراها لا زال عالقاً في بال احدهم فما بالك لو ســعيت لعمل الكثير من اعمال الخير بحيث أن العديد من الدعوات الصادقة تصلك بين حين و حين .

نصيحة : اسـعى دوما لفعل الخير فأنه يعود لك اضـعاف مع مرور الزمن وقد يأتينا بسـببه الفرج في اللحظة التي اشـتد علينا فيها كرب الحياة .

قرارك الثالث و الأربعون

" حرر نفسك من الأوهام "

كيف لك أن تخاف الإقدام على خطوة لمجرد شكوك بداخلك تصرخ "قف فأنت لا تمتلك القدرة لفعل ذلك" .

كيف لك أن تحرم نفسك من متعة الوصول لشيء يعني لك الكثير لمجرد وهم زرعه بداخلك من حولك بأنك لا تقوى الوصول.

كيف لك أن تضحي بالحصول عن كل الأشياء التي تحبها تحت عذر عدم توفر الامكانيات الكافية دون تجربة .

اكتب كل تلك المخاوف على الرمل و انفخها لتنتهي و اقدم لفعل كل شيء ترغب به وستجد نفسك تصل له بالتدريج وتحققه وستندم على ما فات من سنين حياتك بمخاوف وهمية

نصيحة : ضـــع كل مخاوفك في حقيبة و احرقها من ثم اقدم على كل ماكنت تخافه حينها ستعلم أن كل مخاوفك عبارة عن اوهام صدقتها أنت دون التمعن فيها وتجربتها .

قرارك الرابع و الاربعون

" لا تبحث عن النكد فهو يعرف طريقك جيدا "

نحن اناس تمر علينا لحظات الســـعادة دون أن نلتفت لها اما عن لحظات الحزن فنهوى العيش بها بكل تفاصيلها و الحديث عنها
و تهويلها وكأننا الوحيدين المعرضين لها .

لو أننا ندقق في اللحظات الجميلة بنفس التدقيق الذي ندققه على اللحظات السيئة لكنا سعداء أكثر.
لا تبحثوا عن النكد ولا تحرموا أنفسكم جمال لحظات حياتكم اصنعوا من ابسط المواقف و الأشياء سعادة تعكس ابتسامة على وجوهكم .

نصـيحة : يقال أن السـعادة تطيل العمر وتعكس جمالا على الوجه . لذلك كونوا سـعداء و اكتفوا بما لديكم و لا تنسـوا أن تقولوا في كل صباح هناك يوم جميل ينتظرنا .

قرارك الخامس و الاربعون

" من الاخطاء التي نرتكبها انكار نجاح الأخرين "

من الخطأ أن ننكر نجاحات الأخرين ونوهم انفسنا بأنهم فاشلون فقط لمجرد أننا لا نملك العزيمة التي يملكونها لنصنع لأنفسنا نجاح مثلهم .

والخطأ الاكبر أن نقنع انفسنا بأن نجاحاتهم ساذجة وبسيطة ولا تستحق بذل مجهود لتحقيقها لأننا بهذه الحالة نشبع انفسنا بأفكار يئس يعلو صوتها كلما اشتدت عزيمتنا لتحقيق انجاز في حياتنا.

نصـــيحة : بارك لكل ناجح على نجاحه مهما كان حجمه و اسـعى أنت لتحقق هدفك لتتذوق جمال و راحة الوصـول التي ستمحي كل المتاعب التي واجهتك منذ بدايتك .

قرارك السادس و الأربعون

" الحياة أقصر من أن نقضيها في تسجيل الاخطاء التي ارتكبها غيرنا في حقنا"

Bertrand Russell

لا حد للحماقات و الأخطاء التي يرتكبها الأخرين في حقنا لأسباب مختلفة ، ومن الحماقة ايضاً أن نعد ونحصي تلك الأخطاء ونخط خطط كي ننتقم ونفعل بهم مثلما فعلوا بنا لأن ذلك سيهدر الكثير من الوقت الذي قد نشغله بأشياء أهم من تلك الردود على الحمقى ، اذا اردت أن تصل لشيء سلط تفكير بالنظر الى الأمام ولا تلتفت للخلف .

نصـــيحة : بعض الأمور لا تســـتحق اهدار وقتك و اشـــغال تفكيرك الذي من الممكن أن تشـغله بشـيء أخر يفيدك ، لذلك ركز دائما على اولوياتك و أترك باقي الأمور التي لا عائد ولا منفعة منها لوقت أخر فنجاحك ومكانتك التي ستصل لها أكبر رد على هذا النوع من الناس .

قرارك السابع و الأربعون

" كن سعيدا بما تملك بينما تسعى لامتلاك ما تريد "
Adams Keller

تعتبر القناعة من اعمدة السعادة الرئيسية لأنها تعكس للأنسان شـــعور الاكتفاء بما يمتلك فتبعد عنه الضــــياع في متاهات ما يمتلكه من هم حوله والنظر و التدقيق لما معهم و اضــــاعة متعة ملامسة ما لديه.

ليس من العيب أن تكون احلامك كبيرة ولكن من العيب أن تنظر لما يمتلك الناس بعين الغيرة لأنك لا تعلم كم من متاعب و مشقات اجتازوها من أجل الوصول لما تراه جاهزاً الآن اما عينك ، لذلك اكتفي بما لديك و أسعى لتصل لما تريد.

نصيحة : لا تجعل من احلامك الكبيرة سـببأ يمنعك من متعة ما لديك الآن ، عش بما لديك و اسعى لتعيش ما ترغب به .

قرارك الثامن و الأربعون

" من مهلكات النفس تعلقك فيما لا يستحقك "

Sigmund Freud

لن ندعي المثالية جميعنا يتعلق بالأشياء التي تكن مشاعره لها الحُب رغم إننا احيانا نعلم أنها لا تستحقنا ولكن نتغاضى كل تلك المؤشرات لأننا نخاف مواجهتها خوفاً من فقدانها .

و تلك من أكبر الأخطاء التي قد يرتكبها الفرد منا لأن لا شيء ينقصنه ولنسا أقل من غيره بشيء ويجب أن يعامل مثلما يعامل .

من ارادنا يجب أن يكرمنا ويعاملنا أحسن معاملة ومن يرى غير ذلك فهو لا يستحقنا ، وهناك مقولة تقول :

" الي ما يعتبر وجودك مكسب لا تعتبر غيابه خسارة "

لو اقنعتوا أنفسكم بها ستتغير الكثير من الأمور في حياتكم .

نصيحة : لا تتعلق فيما لا يستحقك ولا تعلق احلامك على شجرة الأوهام لأن ذلك من مهلكات الحياة ، تذكر ان لنفسك عليك حق فلا تحمل نفسك أثم بسبب من لا يستحقك .

قرارك التاسع و الأربعون

" ستصنعك الايام اما قدوة او عبرة فاختر لنفسك "
William Shakespeare

خلقنا الله جميعنا سواسية بعيداً عن الظروف المعيشية لم يخلق احدنا يمتلك الخبرة الكافية للعيش ولكن خلق لنا الحياة لنكتسب تلك الخبرة ومن يمتلكها قد مر بالعديد من التجارب والمجازفات و الفشل و النجاح والخسارة و الربح التي كونت له مخزون كافي كي يتعامل مع ظروف الحياة بحكمة و ذكاء.

هناك من اكتفى بالبقاء و النظر لما وصل له الأخرين بحجج واهية يقنع نفسه بأنها سبب في عدم وصوله و تقدمه ليخمد فتيل نيران ضميره ويبقى تابع لأولئك اللذين وصلوا بتقليدهم عن طريق اقتباس افعالهم و اقوالهم .

فأختر لنفسك موقع و مكانة في الحياة اما أن تكون قدوة أو عبرة وبيدك الاختيار .

نصيحة : اصـنع موقع لك في الحياة لتصـبح قدوة يقتدى بها أفضـل من أن تصــبح عبرة يضــرب بها مثل الكســل وعدم القدرة على العمل .

قرارك الخمسون

" لا يقاس العمل بحجمه بل بحجم الرضاء الذي يعيده لصاحبه "

كن فخوراً بنفســـك و اطلق عنان كل عمل من صـــنع يديك اطلقه ليحلق عاليًا بكل ثقة لا تجعل من اولئك المحبطين سببا تدفن من اجله إبداعك وتقطع انفاســـه قبل ظهوره خوفاً من انتقادهم لك .

كم من مبدع يخفي ابداعه لأنه لا يملك الجرأة الكافية ليظهره للناس ولا يقوى مواجهة انتقادهم مع أن هذا الشيء لا يستحق كل هذا الخوف و القلق و الكتمان وهذا ســـبب من الأسباب التي جعل انتشار الحمقى يفوق انتشار المبدعين .

نصـــيحة : لا تخفي ابداعك اعلنه للجميع و تفاخر به واخبر الجميع عنه ، يكفي أنه يشـبع شـعورك بالرضـاء ويعكس لك احساس السعادة .

قرارك الواحد و الخمسون

" من اسباب اليأس من الحياة ممارسة نفس الروتين "

يقال أن الكثير من الذين اصـــابهم اليأس من الحياة هم ممن يمارســـون نفس الروتين لعدة ســـنين طويلة مما عكس لهم شعور الاكتفاء من الحياة لأن لا جديد فيها سوى التكرار ذاته لذلك ينصح بكسر الروتين كل فترة و التغيير من سير الحياة المعتاد مثل الخوض بعمل اشـــياء جديدة كنت تخاف منها او فعل شـــيء يبدوا غريباً من وجهة نظرك ، عليك التجديد دائماً كي لا يصيبك الملل في تكرار نفس الاشياء التي اعتدت على فعلها كل ليلة .

نصيحة : التجديد في نمط العيش وتجربة الأشـياء التي تبدوا غريبة بالنسبة لك ستغير من نظرتك للحياة وتعلمك العديد من الاشياء الجديدة وتشعرك بالراحة و السعادة لخوضك تجربته جديدة تعد بالنسبة لك .

قرارك الثاني و الخمسون

" خيراً لك أن تسعى لتدخل نفسك الجنة على السعي في اثبات أن غيرك سيدخل النار "

-علي شريعتي

اترك الناس و شأنهم لا تسعى في البحث عن اخطائهم لأن لا منفعة لك في ذلك ، لن تقرر أنت العذاب المستحق ولا تعلم حتى السبب الذي جعلهم يتصرفون بهذه الطريقة ولا تعلم نيتهم لذلك لا تنظر للأشياء من منظورك الشخصي لأنك لن ترى الا الجانب الذي تريد أنت رؤيته وسيندرج ذلك في قائمة الأتم الذي سيلحق بك جراء عملك .

اسعى لفعل الخير و التزم بالصلاة وكل ما فرض عليك خالقك لتدخل نفسك الجنة خير لك من أن تثبت أن غيرك سيدخل النار .

قرارك الثالث و الخمسون

" لا تبخل على الاخرين فعل خير قادر على فعله كي لا يبخل الله عليك بحاجة أنت بانتظارها "

قصة إيجابية منقولة : يمر عشرون عام بالتمام والكمال على اليوم الذي قفزت فيه في نهر هادر لأنقذ شـــابة ســـقطت في الماء. هكذا تعرفت على زوجتي التي أحبها حبا شديدا لليوم.

و الحكمة من ذلك أن فعل الخير دائما يأتي لك بالخير لا تتكاسل عن فعل أي عمل فيه مساعدة للمحتاجين لأنك لا تعلم ما العائد الذي كتبه الله لك خلف ذلك الفعل قد يكون اختبار من الله إن اقدمت عليه حصـلت على ماينقصـك و أن مررت عليه مرور الكرام دون التفات ستفقد ما كان ينتظرك.

نصـــيحة : أفعل خيراً تجد خيراً . قد يكون ما تبحث عنه ينتظرك خلف ذلك الفعل البسيط .

قرارك الرابع و الخمسون

" لم أستطع انتظار النجاح، لذا قررت أن أذهب اليه "

- مجهول

لا ينتظر الاشياء الا الذي لا يمتلك الاستعداد للحصول عليها. ومن لم يتعب في الحصول على شيء لا يستحق أن يحصل عليه لو أن الأشخاص انتظروا المال ليأتي اليهم لانقرضت سلالة البشر لذلك يجب السعي للوصول إلى أشياء التي نحتاجها ويجب علينا أن نسلك طرق كل ما نريد الحصول عليه و أن لا نقف قبل أن نصل . " كل يحصد بمقدار سعيه"

ضع اهدافك و اسعى للحصول عليها أنت لست بحاجة الا لمزيج من العزيمة و الاصرار و الإرادة لتصل لمبتغاك ولا ارى صعوبة في ذلك لمن يمتلك حلم حقيقي يرغب الوصول إليه .

نصيحة : للنجاح سلم عليك صعوده خطوة بخطوة فلا تتسرع في اتخاد قراراتك ظنا بأنك ستصل سريعا لأن الوقوع بعد القفز مؤلم جدا اكثر من السقوط عند المشي .

قرارك الخامس و الخمسون

" احب دائما أن يقول لي الناس انك لا تستطيع أن تفعل ذلك، لأنهم كلما يقولون لي ذلك، أعمله بجدارة "

اجعل من انتقاد الناس وقود يدفعك لتصــــل إلى اعلى القمم وتجتاز كل المصـــاعب و العقبات . انظر دائما للأشـــياء من منظور إيجابي واثبت للجميع حقيقة ايمانك بالوصول لأهدافك لا تجعل كلمات الاحباط تتخذ عنك قرارات حياتك وتوقفك بل اجعل منها سبباً يدفعك لتثبت صحة كلامك وتنتصر .

نصيحة : كل الأشـياء التي تندرج تحت مسـمى "المعقول" قادر أنت على انجازها لذلك خض تحدي بينك وبين كل من يرى أنك لا تستطيع الوصول . إبدا الآن .

قرارك السادس و الخمسون

" من اهم طرق النجاح أن تسلك طرق الاختلاف "

في العادة يســـلك الناس الطرق المعتادة للوصـــول في جميع جوانب الحياة وخصـــوصـــاً في الجوانب التجارية خوفاً من الفشل بالإضافة الى انعدم معرفة نسبة نجاحها .

يقال : ســألت رجل أعمال ناجح في الســبعين من عمره أن يهديني نصـــائحه الثلاث للنجاح، فابتســم وقال لي: اقرأ عن شـــيء لا يقرأ أحد عنه، فكر في شـــيء لا يفكر أحد فيه، افعل شيئا لا يفعله أحد. (مقولة)

التفرد بالشـــيء دائما ما يلفت انتباه الناس ويجدبهم للتجربة . كن اول الناس القائمين بعمل جديد تفرد بمجال غير معتاد و اجعل الناس يقلدونك لتصـبح شـخصـا يضـرب المثل به في النجاح .

نصـــيحة : الشـــيء الجديد يجبر الناس على تجربته ويلفت الانتباه وتتسـلط عليه الانظار ويسـوق نفسـه بنفسـه فيصـبح شيء جديد فريد لا منافس له بعكس الاشياء المكررة.

" يفضل تطبيق هذا النصيحة على الامور التجارية "

قرارك السابع و الخمسون

" الحزن الذي نجنيه مما تورثه لنا العلاقات الفاشلة لا ينهك احد غيرنا "

اكتشــفت أن طول حزننا مما تورثه العلاقات الفاشــلة لنا لا ينهك احد غيرنا لذلك قررت أن لا احزن و ادمر حياتي من اجل من لا يســتحق لأنه مهما طال حزني وتوقفت حياتي لن يغير كل ذلك شيء .

اتخذ قراراً واحداً فقط هو أن لا توقف حياتك بسـبب شـخص تسـير حياته بأجمل مما يكون من دونك وسـيجنبك ذلك القرار الكثير من الخسائر و الوقت الذي ستهدره .

نصيحة : من لم يؤثر عليه غيابك لا يستحق أن يؤثر عليك غيابه .

قرارك الثامن و الخمسون

" لا توجد خطوة عملاقة تصل بك إلى ما تريد إنما يحتاج الامر الى الكثير من الخطوات الصغيرة لتبلغ ما تريد "

- مقولة

اكثر ما نعانيه عند الرغبة في الوصول هي الخطوات الأولى التي يجتمع فيها كم هائل من الكسل و الاحباط و الشكوك التي تعكس لنا احتمالات النجاح الضـــئيلة و افكار الاحباط للفترة الطويلة التي نحتاجها للوصـــول لمبتغانا ونبحث حينها عن خطوات الوصـــول الســـريعة التي من الممكن أن تنقلنا نقلة سريعة وعندما لا نجد تلك السبل تتراجع قوى دوافعنا المتبقية لأننا نجهل احيانا أن بحجم الخطوات يكبر النجاح و كلما أتسعت خطواتنا أنجزنا أكثر لذلك .

نصيحة : لا تبحث عن الطرق القصـيرة لأنها لن تصـلك إلا لمكان قريب . وتأكد أن كل خطوة صغيرة خطيتها اضافة لك و اتساع انجزته في طريق الوصول.

قرارك التاسع و الخمسون

دائماً ما تكون السفينة آمنة
على الشاطئ لكنها لم تصنع لذلك

ALBERT EINSTEIN

بعض القرارات في الحياة تتطلب منا المجازفة و المخاطرة حتى و إن كنا نجهل عواقبها ف احيانا تصيب و احيانا تخيب و الفشل لا يعني الهزيمة بقدر ما هو درس سيجنبنا اشياء قد نقع بها في المستقبل ، احيانا الاشياء الاكثر امان لا تجني لنا مقدار بقدر الاشياء التي نجازف بها ونربحها.

-العاملين بالتجارة و أكبر رؤوس الاموال أكثرهم جرب هذه الطريقة ولو مرة في حياته.

نصيحة : لا تجعل كل امور حياتك تسـير وفق تحفظ و امان بعض الأمور تستحق المجازفة لأنه قد يأتِ يوم وتخسرها إن لم تكن شجاع وخارج عن اطار حياتك المعتاد .

قرارك الستين

" من اهم عوامل الوصول الثقة بالنفس "

املأ نفسـك بالثقة كي يزيد اتزانك فلا يميل مع الرياح الا ذلك الشيء الفارغ الضعيف . ولا يهز كلام الأخرين الا المشككين بقدراتهم لذلك عزز ثقتك بنفسك مهما كان طموحك كبير وثق كل الثقة بأنك سـتصـل . هناك قوة و عزيمة و ارادة بداخلك قادرة على الانطلاق بك الا ما فوق السحاب فقط كل ما عليك أن تجدها و تؤمن بها وتسلك مسار السعي لها .

نصيحة : لن يثق الاخرين بك اذ كنت لا تثق أنت بنفسك ولن تصــل لشــيء أنت لســت قادر على إقناع نفســك بأنك تمتلك القدرة للوصول اليه .

قرارك الواحد و الستون

" ازرع خيرا اليوم وستحصد اضعافه غدا "

ما الشـــيء الذي يمنعك عن مســـاعدة الاخرين في أمر لا تحتاجه أنت . فقد تساعد اليوم بشيء لا حاجة لك فيه لشخص محتاج فيأت الله لك بأحد لا حاجة له بشـــيء تحتاجه أنت و يعطيك إياه بادر دائما بفعل الخير بمقدار استطاعتك .

قصة قصيرة وجدتها في إحدى المواقع و اعجبتني :
بينما كنت أسـير عائدا لبيتي في المطر الشـديد، وجدت رجلاً عجوزاً يسـير وهو يحمل مظلة كبيرة، فسـرت قريباً جدا منه لأحتمي من زخات المطر، وما أن وصـــلنا إلى مدخل بناية، حتى توقف الرجل وأغلق المظلـة وأعطـاها لي ثم قال: هنا بيتي ولن أحتاج للمظلة الآن، خذها فأنت تحتاجها، وأعطها لمن يحتاجها بعدك.

نصـيحة : ازرع الخير ســتجني الخير ولا تقول لا خير في الناس لأن الله قد كتب لك رد ذلك الخير مع اناس مثلك .

قرارك الثاني و الستون

" كل شيء في الحياة ممكن المستحيل قد يأخذ وقت أطول فقط "

داون براون

لا تتساوى مقومات السعي في كل الأمور ولكن الاكتشاف و السؤال والبحث و التعمق في المجال الذي تريد الوصول له قد يختصـــر لك الكثير ومن الاســـاسـيات التي من الممكن أن تقصر لك المسافة لذلك تعمق و اقرأ وراجع تجارب الأخرين الذين خاضـوا نفس تجربتك مسبقاً. ولا تيأس ولا تجعل لكلمة يأس معنى في قاموس حياتك لأنك ســـتصـــل ولكنك بحاجة لبعض الوقت . و بالطبع ما ســـتجنيه أنت يفوق اضـــعاف ما سيجنيه غيرك في وقت أقصر .

نصيحة : كل الأشياء التي كنا نظنها مستحيلة أصبحت حقيقة ومن حققها هم اولئك اللذين آمنوا بأحلامهم و وثقوا بأنفســـهم ولم يجعلوا من طول الانتظار حاجز يحبطهم .

قرارك الثالث و الستون

" روتينك الممل من وجهة نظرك قد يكون حلم غيرك "

من اسباب انعدام السعادة و الراحة في الحياة هو عدم اكتفاء الانســــان بما يمتلك مما يؤدي لشــــعور فقدان جمال و متعة الاشياء و ذلك يعكس شعور عدم الاشباع للرغبات لأن من وجهة نظره أن ما يملكه لا يعني له شـــيء و بأنه يستحق ما هو أكبر ولا يعلم أن الكثير من الأشخاص يتمنون ما يمتلك و بأن حياته المملة من وجهة نظره هدف يتمنى غيره الوصول له. ليس من العيب أن تطمح للوصـــول لشـــيء كبير ولكن العيب للتقليل مما تمتلك .

يمكنك اسعاد نفسك بما بين يديك حتى تصل لما تريد .

نصيحة : كي تؤمن لنفسك حياة جيدة و سعيدة و رضية اقتنع بما تمتلك و اسـعى للوصـول لما تريد لأن عدم رضـائك سيسـبب لك حالة احباط و يأس تسـبب لك عجز يمنعك للوصول للشيء حينها .

قرارك الرابع و الستون

" جميعنا يبحث عن التطور في تحديثات تطبيقات الهاتف المحمول وقليلنا من يسعى للتطوير من نفسه "

نبحث دائماً عن أخر التحديثات في الانظمة الإلكترونية كي نواكب التطور و اكتشاف ما هو جديد في العالم لأنه الافضل من وجهة نظرنا لكننا لا نبحث و ونعمل ونجتهد للتحديث من انفسنا و تطوير افكارنا و التحسين في سلبياتنا والسعي نحو التعديل في الجوانب التي نواجه ضعف بها لنصبح أفضل من ذي قبل في كل فترة كما يفعل العاملين على برمجة تطبيقات الهواتف الذكية من تطوير وتعديل كي يزيد قبولها وحديث الناس عنها و التسابق على اقتنائها .

نصيحة : إن اردت مواكبة العصـر بالشـكل الصـحيح فانت الشيء الذي يسـتحق التحديث كل فترة . كي تتفادى اخطائك وتطور من نفسك وتحول سلبياتك بالتدريج الى إيجابيات .

قرارك الخامس و الستون

" كل ادوات النجاح تكمن بداخلك "

لو التفتنا بعض الوقت لأنفســـنا و اكتشـــفنا ما نمتلك بداخلنا لوجدنا كنزاً كبيراً و اجوبة لتســاؤلات عديدة وحلول لمشــاكل كثيرة ولكننا دائماً ما نحبث عن هذه الاشــياء بعيداً عن انفسنا نبحث عنها بجوار من هم حولنا على امل إيجاد مساعدة منهم تســهل علينا وجود اجابات وحلول لتخطي بعض الأمور التي تواجهنا.

نحن موســوعة كبيرة تحتوي على كل شـــيء وتلك الاشياء لا يتم اكتشـــافها الا عند الابحار في انفســـنا والغوص فيها و التنقيب في مناجمنا .

نصيحة : سـبب النجاح الاول تجده فيك أنت بداخلك و باقي الأمور مجرد عوامل مســـاعدة ، كالبدرة تماماً يخرج النبت من باطنها ويتخطى الصـعاب في اجتياز اتربة الارض من تم تأت الشمس و الماء وغيرها كعوامل مساعدة لإكمال مسيرة النهوض .

قرارك السادس و الستون

" لا تتصنعوا الجمال ف بطبيعتكم أنتم أجمل "

لا يقاس الجمال بحسن الوجه او بياضه او بلون العينين و انسدال الشعر وطول و قصر القامة ، وتقاسيم الخصر . ولكن يقاس الجمال بطيبة التعامل ونقاء القلب.

أنت لست بحاجة لتطبيقات تجميل حتى فلاتر سناب شات أنت في غنى عنها لأنك أجمل بطبيعتك ، لا تجعلوا من كلمة قيلت لكم من اناس جاهلين بأنكن لستن بجميلات حاجزاً تقفون عندهُ كلما قررتم التقاط صـــورة جماعية ، او الاطالة و الحيرة في اختيار صورة ستقومون بإرسالها لأحد.
لا تهربوا من جمعات الاصـــدقاء و المناســبات لظنكم بأنكن لستن بجميلات.

نصــيحة : لا يراك الناس إلا كيفما ترى أنت نفســـك فـ من خلال انعكاس شعورك الداخلي يراك من حولك.

قرارك السابع و الستون

" خوفك و حُبك للأشياء تكتسبه ممن هم حولك لذلك احسن للاختيار "

يتلقى الفرد منا الكثير من الاحاديث المختلفة ممن هم حوله وتعكس تلك الآراء اثار اما أن تكون إيجابية او سلبية على الفرد فتغير من تصرفاته وطريقة تفكيره و كلامه حتى يصل لمرحلة يرى كل توجهاته تأخذه الى ما يراه الاخرين مناسباً له ويجد نفسه بعيداً كل البعد عن ما كان يسعى الوصول له لذلك يجب على كل منا اولاً أن يحسن اختيار الاشخاص المقربين منه من ثم التدقيق فيما يقوله الاخرين له قبل تصديقه والعمل به والتأثر بأعراضه الجانبية والتأكد بأنه يسير في المسار المخطط له من قبلنا مع تعزيز ثقتنا بنفسنا كي لا تصبح أي كلمة انتقاد ملقاة عقبة نقف امامها.

نصـــيحة : اعتز بهويتك الشـــخصـــية و اغرس جدور ثقتك بنفسك بكل قوة كي لا تهزك رياح الانتقاد العابرة .

قرارك الثامن و الستون

" عامل الله كما يحب ليسهل عليك الوصول لما تحب "

لو أن كلٌ منا عامل الله كما يعامل من يحب
لتغيرت حياتنا كثيراً
كثيرنا يقصر في معاملة الخالق
ويحرص على تقديم أفضل معاملة للخلق
وبعد كل ذلك ندع الله أن يتمم لنا ما طلبنا في دعائنا
ومع ذلك لا يبخل الله علينا بالاستجابة
أي يثبت الله لنا حبه واهتمامه بالفعل
اليس من المخجل أن يثبت الله لنا حبه
و لا نثبت نحن حبنا لله الا بالكلام
اليس من المخجل أن ننفذ كل ما يطلبه البشر
ونتكاسل على تنفيذ ما طلبه منا رب البشر
لذلك عامل الله كما يحب ليسهل عليك الوصول لما تحب

نصيحة : ضـع الله في مقدمة امور حياتك و احمده دائمأ على كل النعم التـي اهداك إياها لأنـها لا تقدر بثمن.

قرارك التاسع و الستون

" غض البصر عن ما ينقصك كي تتمتع فيما تمتلك "

خلق الله البشـــر على كف ميزان معتدل أنت تمتلك شـيئاً ينقصـــني و انا امتلك شـيئاً ينقصـــك أنت تمتلك المال وتفتقد اشـــياء لا تشـــترى بالمال و انا لا امتلك المال ولكن انعم الله علي بنعم يفتقدها الاغنياء كل منا يأخذ حقه كاملاً في الحياة كي تعيش في سلام تام و رضاء معيشي غض بصرك عن ما يمتلك الاخرين و ماينقصـــك وسـلط تفكيرك على ما تمتلك و هذا لا يعني أن نبقى في مكاننا دون ســعي اتفق معك في أن الله قد كتب لك كل شـــيء قبل خلقك ولكن كتب لك ايضـاً أن هناك سبب و عمل ستقوم به وستحصل على عائد من خلاله و وصانا الله بالسعي . فالأشخاص اللذين يسعون تعود عليهم عوائد أكثر من الجالسين في اماكنهم .

نصـــيحة : ثق أنك اخدتك حقك كاملاً من الحياة و ما تمتلكه أنت يحلم غيرك امتلاكه كما تحلم أنت في امتلاك ما يمتلك غيرك.

قرارك السبعون

" حُب الأشياء يجعلك متصالحا معها "

كلما زاد تعلق الأنسان بالأشياء ازداد حبهُ و اخلاصهُ لها أكثر على سبيل المثال حُبك أنت ايها القارئ للأشياء التي مرت الان في مخيلتك حينما قرأت كلامي لو أنك أحببت الحياة وما فيها كحبك لتلك الأشياء لازدادت الحياة جمالاً وتعلقاً في عينك أكثر ،. ولو وضع البشر هذا الكلام قاعدة اساسية لهم في الحياة لكان من الممكن أن يتغير حال الكرة الارضية بشكل كبير ، ربما نسبة الخير و المحبة و التصالح ستصبح أكثر مما نحن عليه الان.

نصيحة : إن اردت حُب شيء أن يدوم في حياتك اخلص له و أنظر لكل عيوبه (المقبولة) بأنها مميزات و علم هذا الشيء لكل معارفك ربما يبدأ التغيير منك أنت .

قرارك الواحد و السبعون

" ممارستك لأي شيء تنعكس عليك وتصبح خصلة من خصالك "

كل ما تمارسه في حياتك اليومية كان ايجابي او سلبي ينعكس على طباعك و شخصيتك حتى خصال الاشخاص المقربين منك تصبح من خصالك مع كثر الاحتكاك بهم لذلك تجنب دائماً الاحتكاك و مرافقة السيئين كي لا تصبح صفاتك دون شعور مثلهم و احرص على ممارسة الأشياء الطيبة في روتين يومك كي لا ينعكس عنك الا كل طيب ، حتى تعاملك مع الاشخاص إن جربت التعامل بسوء و عصبية سيتكرر ذلك السلوك مع كثر الممارسة وينطبق ذلك على كل مجريات يومك .

نصيحة : تخلص من كل عادة تراها غير صحية و مناسبة اعتدت على ممارستها و ابدأ في ممارسة الاشياء الطيبة كي تتكرر ممارستها في روتين يومك .

قرارك الثاني و السبعون

- كي تجد نفسك بعد كل انكسار اشعل فتيل الأمل فالبحث عن الاشياء بالنور اسهل و اسرع في ايجادها من البحث عنها في الظلام .

قرارك الثالث و السبعون

" من لا يضحي لا يستحق التضحية "

بعد عدة تجارب شـــخصـــية وبعضـــها قيلت لي و ربما لكم اكتشفنا أن نسبة كبيرة من الاشخاص الذي نضحي من اجلهم و نتنازل لهم لا يســـتحقون ذلك و تقريباً جميعهم لا يبادلون المعروف ب المعروف

وربما يتجاهلون أن جزاء الاحسان هو الاحسان ، ولكن ربما قد تكون تضـــحياتنا المتكررة ولدت بداخلهم افكار تثبت لهم بأننا

لا نســـتطيع العيش دونهم و بأنهم الأمل الوحيد لنا في الحياة وهذا التصـــرف ليس جهل منا او ســـذاجة او غباء و إنما تصـــرف نابع عن شـــخصـــية طيبة قد تكون تأثرت كثيرا في الافلام و الروايات و تفاجأت بواقع مخالف لما كانت تظن.

نصـــيحة : عامل مثلما تُعامل من يعتبرك مكســـب له اعتبره رأس مال لك ومن لم يعتبر وجودك كنز يجب الحفاظ عليه لا تعتبر غيابهُ شيء يستحق التفكير حتى.

قرارك الرابع و السبعون

" احيانا نخفي ما نريد بجواب لا نريد لأننا نشكك بقدراتنا "

بعض الردود نجيبها بعكس حقيقتها لتشكيكنا في قدراتنا بعض الاحيان او بنسـبة قدرتنا على الوصـول لها وكي لا نقع في الحرج نسـتعرض للأخرين بأننا لا نريدها و بأنها لا تعني لنا شيئاً و بالحقيقة نحن نتمنى للوصول لها بالخفية دون علم احد خجلاً من أي فشل قد ينتج ويخدش كبريائنا و هذه الخصلة قد تكون سـبباً في اعاقتنا عن تحقيق انجازات في حياتنا ولن نصل لمرحلة متقدمة من النضج حتى نتخلص منها لأن الفشل ما هو الا سلم من سلالم النجاح وعرض مصاعبنا للأخرين قد يساعدنا في سـرعة اجتيازها لأن كلً منا له نظرة مختلفة للأمور وقد يرى من جانبه نقطة تحول و انفراج قد غابت عنك

نصيحة : ضع كبريائك جانباً و ابدأ في خوض معارك النجاح ولا تخجل من أي حلم تريد الوصـــول له لأن الحلم حق من حقوقك وخطوة من خطوات النجاح ولولا الاشـــخاص الذين حلموا بأشـياء كبيرة لما وصـل البشـرية لهذا التطور و التقدم في كوكب الارض.

قرارك الرابع و السبعون

" حفز طاقة النظر للحياة من منظور إيجابي "

أنت وحدك من يحدد مفهوم الأشـياء بالنسـبة لك ومن خلال نظرتك لها ينعكس لك مقدار العواطف و المشـاعر النابعة عنك و في ذلك الحين باسـتطاعتك تهويل الامور السـلبية و اعطائها حجم يفوق حجمها الحقيقي و بإمكانك النظر لها من منظور بسيط مختلف يعادل مستواها و كتم الامور الايجابية و دفن عوائدها الجيدة العائدة لك.

بداخلك كل منا طاقة إيجابية يمكنك تحفيز ها وتحويل الهزيمة الى درس للنجاح و الوقوع سـبب للنهوض بقوة والانكسـار سـبباً يكشـف لك طرق للإصـلاح من نفسـك ويبين لك حقيقة بعض الاشياء التي كنت تراها بشكل خاطئ .

نصيحة : عود نفسك على النظر للأمور من جانب إيجابي و ركز في العوائد الذي ستجنيها من الحدث و أترك الخسارات السلبية لأن عوائدها ستصبح أكثر مع كل تأخير .

قرارك الخامس و السبعون

" يتكون اتزان عقلك و جمال اسلوبك بمقدار تحصيلك له "

نسعى دائما للتحسين من مظهرنا سواء كان ذلك التحسين في اجسامنا من خلال التدريبات الرياضية الشاقة او بمظهر ملابسنا التي نكلف على انفسنا لشرائها ليعكس مظهرنا عنا صورة جميلة امام الاخرين . ولا نكلف انفسنا بتدريب عقولنا وتحسين فكرها وتحصيلها الثقافي من خلال قراءة الكتب وتعلم الأشياء الجديدة كي نعكس للأخرين مظهر اخلاقي راقي بالإضافة الى كم كبير من المعلومات التي ستغير نظرتنا للكثير من الامور وجنبنا الوقوع في المشكلات من خلال قراءة تجارب الاشخاص السابقين و الاستفادة منها وتطبيقها .

نصــيحة : إن اردت عكس مظهراً جميلاً للأخرين عنك اهتم بتنمية فكرك و تطوير مهاراتك من ثم ابدأ مظهرك الخارجي.

قرارك السابع و السبعون

" تغيير الروتين يعني تغيير العادات "

الروتين اليومي هو الاشياء المتكررة التي يقوم بها الفرد ابتدأ من استيقاظه من النوم حتى عودته للنوم مجدداً وهي عادات لأفعال اعتدنا ممارستها و تصدر تلقائيا منا دون تفكير لذلك يجب علينا استبدال كل تلك العادات السيئة التي نمارسها لأنها اصبحت من ضمن الروتين اليومي بعادات حسنة تخلد لنا بصمة جميلة عند الاخرين وتحفر لنا ذكرى جميلة للزمن .

نصـــيحة : روتينك اليومي يعني عاداتك التي تكررها كثيراً فحرص على أن تكون لـك العـادات جميلـة لتخلـد لـك ذكرى اجمل.

قرارك الثامن و السبعون

" عندما نشبع انفسنا بضرورة ارضاء الاخرين تموت ثقتنا بأنفسنا و تنتهي احلامنا "

إرضاء الناس غاية لا تدرك عندما نقرر ترك كل رغباتنا واهدافنا و اتباع ما يهوى الاخرين كي نشـــد الانتباه أو كي يرضى عنا احدهم هنا بالضبط تصبح خطة سير حياتنا تنحت جانبا لأننا لن نسير عليها ولن تسلك خطى امالنا طرقها لذلك كن أنت بشخصيتك وبكل ما أنت عليه و من اراد قربك عليه احترام ذاتك و رغباتك وتشـــجيعك على الســـعي لها لا تكن كالسمكة الميته التي يأخذها التيار الى حيت يشـــاء ولكن كن أنت المحرك الذي يحرك الاشياء الى حيت يشاء .

نصيحة : اجعل لنفسك سيادة وضع الف خط اسفل كلمة سيادة أي أن تعديها يعني تعدي كل الخطوط الحمراء ، كن أنت ولا تكن مجموعة نسخ من طباع اشخاص اخرين .

قرارك التاسع و السبعون

"أنت قوي ولكن النزاعات التي بداخلك سببا في ضعفك "

كلّ منا قادر على تخطي جميع الصـــعاب في حياته إلا تلك التي تمس القرارات العاطفية فنجد بداخلنا اصـــواتً معادية للواقع و للنصـــائح وللقرارات التي يجب عليه اتخاذها مما يجعل المرء منـا عـالقـاً بين عواقب البقـاء المزعجـة وبين قرارات الراحة التي يعجز عن اتخاذها لذلك كن قوياً للحظة اتخذ فيها ذلك القرار الذي توهم نفسـك دائماً بأشـياء لا صـحة لها كي لا تتخذه.

نصيحة : لا تتعلقوا في الاشياء التي قد تسبب لكم مشاكل في المستقبل ولا توهموا أنفسكم بخيالات وردية من سراب مهما كان تعلقكم كبيراً في تلك الاشـــياء لأنكم في نهاية المطاف ستنصدمون في الحقيقة التي كنتم توهمون انفسكم بأنها خاطئة طيلة الفترة الماضية و أنتم تعلمون بأنها حقيقة لا ريبَ فيها.

قرارك الثمانون

" التجربة خير برهان لأثبات حقيقة الأشياء "

كنت مثل الجميع اواجه صـــعوبة كبيرة في مواجهة الأمور الجديدة غير معتادة التجربة بالنســبة لي مثل حضــور دعوة اول مقابلة اداعيه و تلفزيونية كان الأمر مخيف و مربك حتى اني قررت الاعتذار في اخر اللحظات ولكن قررت أن الق بنفسي و اعود بأي نتائج ولا اضيع هذه التجربة فوجدتها شيئا عاديا يربكنا بعض الشيء في بدايته فيعكس شعور التردد في خوضـه او رفضــه تماما ك التردد و ملامســة الماء بأطراف اصــابع ارجلنا عندما نقرر النزول في حمام الســباحة في الطقس البارد ولكن عندما نقرر فجأة برمي انفســنا نعتاد ذلك فورا وتترتب حرارة جسمنا على ذلك الوضع .

نصـــيحة : لا تخف ولا تقلق عند تجربة الامور غير المعتادة بالنسـبة لك فقط الق نفسـك بها وسـترى بانك تتكيف فورا مع ظروفها .

قرارك الواحد و الثمانون

" النجاح حق من حقوق الجميع
ولكن لا يحققه الا الذي يؤمن بقدراته "

كل الناجحين و المتفوقين في شـــتى المجالات خلقوا صـــغارا لهم لاما صــغيرة تكبر كلما كبروا ولكن ما يفرقهم عنا أنهم طموحين يمتلكون ثقة كبيرة و عمياء بأنفســهم و اصــرار لا يعرف التراجع شجاعة لا تهزها الانتقادات و عزيمة تجهل معنى الفشل حتى في وقت الفشــل و ايمان بأن كل خطأ ليس معنى للاســتســلام و انما ركيزة من ركائز تصحيح المسار من اجل الوصول.

نصيحة : لا تهز ثقتك بنفسك بتساؤلات مدى قدرتك على الانجاز ولكن انجز كي تعزز ثقتك بنفسك وتجيب على تلك التساؤلات .

حديث النفس هو بعض الاسئلة الموجهة لك وحدك وعليك كتابة الاجابات الحقيقية كي تجيب على التساؤلات التي بداخلك وتكتشف حقيقة بعض الأمور التي تجهلها وتبدأ في إيجاد حلول سليمة و حقيقية وخطط عمل ترفع من مستوى نسبة وصولك

(حديث النفس)

دون ثلاث من نقاط ضعفك هنا :

-1
-2
-3

فكر الآن لماذا هذه الأشياء تعتبرها نقاط ضعف لك ؟

-
-
-

هل تستطيع تحويل هذه النقاط من ضعف الى قوة .ولماذا ؟

-

هل افصحت بهذه النقاط لأحد . وهل ندمت ؟

-

(حديث النفس)

هل تثق بقدراتك ؟

-

هل تأملت نفسك و اكتشفت الطاقة التي بداخلك ؟

-

ما السبب الذي يمنعك من البدء في تحقيق إنجازاتك ؟

-

هل هذا السبب تراه مقتنع ام أنه حجة لتأجيل الموضوع ؟

-

هل تستطيع تحفيز عزيمتك الآن و البدء في وضع حجر اساس مشروع تحقيق اهدافك في الحياة ؟

-

انهض وضع خطة و خطوات و سر عليها الآن لأنك تستطيع

(حديث النفس)

ما هي الأشياء التي تحلم بها ؟

-
-
-
-

ضع خطة متدرجة للبدء في تنفيذها مع تاريخ اليوم :

-

اكتب اول نقطة ستقوم بتنفيذها و ادرجها هنا وبعد الانتهاء من تنفيذها ضع علامة صح بجانبها و إبدا بالأخرى:

-
-
-
-
-
-
-
-
-

(حديث النفس)

ل أنت من الناس التي تقدم رأي الاخرين على رأيك ؟

.

ا اجبت بنعم . ما الاسباب التي تجعلك تقوم بذلك ؟

.

.

.

ل أنت ضعيف الشخصية . ام انك تفضل تنفيذ قرارات المقربين
نك لأنك تخاف فقدانهم إن عارضت ؟

.

اول وضع سيادة قوية لك الان ولا تسمح لأحد باتخاذ اي قرار
نك . دون اول القرارات التي ستنفذها الآن :

.

.

.

رابعا

(حديث النفس)

كم عدد ساعات الفراغ في يومك ؟

-

هل جربت القيام بعمل مفيد يشغل وقت فراغك ؟

-

اذا لم تجرب حاول الان وجرب كتابة كلمات للغة جديدة في ورقة وحاول حفظها و ترديدها . او احفظ عدد صفحات معين من القران الكريم و اشغل هذا الوقت او قم بتعلم اي حرفة جديدة .
اكتب هنا ما قررت القيام به لأشغال وقت فراغك :

-

-

-

عد الى هذه الصفحة بعد 10 ايام من الالتزام و اكتب ما استفدت:

-

-

-

(حديث النفس)

عند انتهاء علاقتك بأحد ما هو التصرف الذي تقوم به ؟

-

هل جربت التفكير في عوائد تلك الخسارة الايجابية ؟

-

هل اكتشفت اشياء قد عميتك عينيك عنها سابقا ؟

-

هل علمت بانها كان اكتشافها الان خيرا لك من اكتشافها في وقت متأخر ؟

-

اذا لم تجب على هذه الأسالة من قبل اجب عليها الان وسترى الخير في انتهائها :

-

(حديث النفس)

هل عندك القدرة للمجازفة لعمل شيء جديد تحلم به ؟

-

ما هي الأشياء التي تجعلك تتردد . مع كتابة سبب ترددك ؟

-

-

-

هل وجدت سببا مقنعا يمنعك من المجازفة ؟

-

ضع خطوات كي لا تصبح مجازفتك خاطئة :

-

-

-

-

خاتمة :

النظر للأمور من جانبها الايجابي يجعلها اكثر جمال و بساطة لذلك تخلص من العادة التي غزت عقول نســبة كبيرة من المجتمع وهي اخد كل أمور الحياة من جوانبها الســلبية و تجاهل ما فيها من إيجـابيـات جرب الآن تغيير نظرتـك للعكس انظر لمـا فيهـا من إيجابيات وتجاهل ما فيها من الســلبيات وســترى ذلك التغيير المنعكس الذي ربما كنت تجهله طيلة ما مضى من حياتك .

أحضر ورقة وقلم و ابدأ في

وضع أمثلة حياتك السيئة و استخدم قانون فيزياء السعادة لحلها ، ضع معطياته المكونة من (الاصرار - القناعة - التفاؤل - الاجتهاد - مراجعة أخطاء الفشل - الثقة بالله - الثقة بالنفس) مع قانونه الآتي :
الأمور الايجابية + الأمور السلبية. ستجد بأنه = منظور مختلف عن الحياة خلاصة نتائجه أن في باطن كل خسارة دافع و سبب و معلومة تساعد على النجاح و بأن كل هزيمة سبقت نجاح احد الناجحين كانت خطوة في سلم وصوله و بأن البحث عن إيجابيات الأمور سيغير الكثير في حياتك التي اعتدت العيش فيها وسط سلبياتها

معلومة :
كل مستحيل ممكن لو أن جميع البشر اقتنع بأن الطيران و صعود المريخ و رؤية شخص اخر في بلد أخرى خلف شاشة الهاتف مستحيل لما وصلت البشرية لكل ما نحن عليه الآن من انجازات و تطورز
آمن بحلمك و إن كان مستحيل و اثبت لنفسك بأن لا مستحيل ممكن.

Saeed_Alnoban
Saeed_Alnoban الكاتب سعيد النوبان



